



本报记者 朱海伟摄

我市首创国民体质夜间测试

到体育场，领取你特有的 运动处方

本报记者 朱丹君

近年来，越来越多的人加入了健身行列。管住嘴，迈开腿 成为大家的口头禅，到健身房挥汗如雨，只为练出 马甲线 和 人鱼线。日行一万步，每天在朋友圈晒步数 然而，科学的健身不只是勤于锻炼，还要进行全面的体质测定，制定个性化的 运动处方。告诉大家一个好消息，从7月30日起至8月15日，市体育局国民体质监测中心（以下简称 体测中心 ）在体育场内开展夜间测试。据悉，夜间测试从2015年开始实施，已经连续开展了两年，此举在全省首创，在全国也是比较创新的做法。

深度测试三项

1.人体成分分析

受试者手握电极，赤足站在足部电极上，约20秒内完成测试，并立即得出人体水分、蛋白质、肌肉、脂肪的含量及作业上肢、左右下肢、躯干等的脂肪比率、体脂百分数、细胞内外液等多项指标，为控制体重、减脂、肌肉训练、营养平衡和诊断疾病提供科学依据。

2.骨密度测评

超声波密度仪采用高频声波（超声波）测量跟骨的骨质状态，以宽带超声衰减（BUA）和超声速度（SOS）计算跟骨的骨密度（BMD）和骨强度指数（SI），并同时描述T-曲线和Z-曲线的信息，主要用于骨质变化分析，可预测测试者发生骨质疏松的风险。

3.血管机能测评

动脉硬化检测是实现心血管疾病的早期功能检查的核心部分，结果报告提供18个测试指标，包括判定血管弹性的指标PWV/CVI，血管阻塞程度指标ABI。测试结果可用于评估心血管机能状态，预测发生心血管疾病的风险。

健身知识篇

有氧运动知多少？

Q：什么叫有氧运动？

A：有氧运动是指运动时有充足的氧气供应，以有氧代谢为主要能量来源的运动。有氧代谢是人体内最彻底的代谢形式，只产生二氧化碳、水，几乎不生成对身体有害的物质。

Q：有氧运动对身体健康有哪些好处？

A：有氧代谢运动能够改善心肺功能，预防和控制高血压、糖尿病、高血脂，减少多余脂肪，增强骨骼密度，改善心理状态等。

Q：有氧运动有几类？

A：有氧运动可以分为周期性运动和有固定的动作周期，运动时不断重复固定动作的运动。

如走、跑、骑车、游泳、爬楼梯、划船等；非周期性运动：没有固定的动作周期，运动时动作不断变化的运动。如：球类运动、体操、健身操、舞蹈等。

Q：有哪些日常简单易行的有氧运动？

A：步行、爬山、划船、游泳、有氧操、自行车、缓步跑、太极拳、排球、羽毛球、篮球、网球、乒乓球、社交舞蹈等。跑步、游泳、快走、骑车、爬山等运动是有氧运动最常见的形式。这些周期性的有氧运动强度容易控制，简单易行，不需要特殊的设备。能持续地对心脏及循环、呼吸系统产生作用，提高心脏功能。

Q：同样年龄、同样性别的人运动强度一样吗？

A：不一定，每个人的体格、体型、心脏功能能力、身体素质等是不可能一样的，所以在进行运动，尤其是有氧运动时，一定要根据自己的身体条件选择合适的运动强度。

膳食指南知多少？

一般人群膳食指南

由中国居民膳食指南(2007)中提出适用于6岁以上的一般人群膳食指南，根据该人群的生理特点和营养需要，结合我国居民膳食结构特点，制定了10个条目，以期达到平衡膳食，合理营养，保证健康的目的。

1.食物多样，以谷类为主，粗细搭配；2.多吃蔬菜、水果和薯类；3.每天吃奶类、大豆或其制品；4.常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；5.减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；6.食不过量，天天运动，保持健康体重；7.三餐分配要合理，零食要适当；8.每天足量饮水，合理选择饮料；9.如饮酒应限量；10.吃新鲜卫生的食物。

健康，对于一些容易导致亚健康的因素却并不太在意。

通过测试，可以拿到一份体质报告，让自己更加清楚地了解自己的身体，更有针对性地进行体育锻炼。据体测中心主任江圣标介绍，为了逐步消除上述误区，体测中心的工作人员兵分几路，带着测试仪器到学校、社区、企事业单位、村（居）开展监测活动。截至今年7月，共进行体质与体适能测试超过3129人次。

今年3·5学雷锋活动日，体测中心的工作人员还走上街头，到文沁公园宣传，有80多人接受了多项体质监测。今年4月，体测中心还对全市16个镇（街道）体质监测点规范和重新布置，更好地为市民提供体质监测服务。

每天测试50人，20岁至69岁的市民可提前预约

通过科学测试、数据分析、综合评估，现场为

居民出具体质监测报告。健身指导专家根据监测报告，为所有测试者开出 运动处方，指导居民科学有效锻炼，不断增强身体素质。同时，进一步掌握我市各年龄组别人群的体质状况，完善国民体质数据库，为体育健身决策提供科学依据，让更多的群众参与运动、科学健身、共赢健康。

想要测试自己体质是否达标的市民，可拨打86206636提前预约。体测中心每周一至周五上班时间向市民开放，从即日起至8月15日，周一至周五测试时间是19:00-21:00。按照浙江省国民体质监测中心的要求，每日测试人数限50人。江主任提醒，进行体质测试需要提前预约，预约时需提供姓名、性别、出生日期、联系方式等相关信息。

记者了解到，并非所有人都适合进行体测，针对的是20岁至69岁的市民。此外，患有冠心病、高血压病或近期患感冒等不宜做剧烈运动的人群不得进行测试，孕妇禁止测试。测试时，要求测试人员穿运动鞋，服装穿着宽松或穿运动服。每名测试者完成所有测试大约需要30分钟。每位测试者，当场都能拿到一份监测报告和运动处方。

了解自身体质，更有针对性地进行锻炼

近日，记者在体测中心看到，有几位市民正在各种测试仪器上进行体质测试。平时我比较喜欢骑车，所以过来测试一下，为自己制定一个更加科学的骑行计划。正在现场测试的市民吴先生说。

记者了解到，测试内容包括身高、体重、肺活量、握力、纵跳、单脚站立、台阶测试、仰卧起坐（女）、俯卧撑（男）、坐位体前屈、选择反映时等体质综合十一项，以及体适能测试、运动能力评定、运动健身指导（包括制定科学的运动处方）、膳食营养指导、科学健身知识宣讲。同时，还配备了人体成分分析仪、骨密度测评、血管机能测评等三项深度检测。

然而，像吴先生这样为自己制定科学运动计划的市民并不多。不少市民对体质监测的认识存在误区，觉得这些监测可有可无，有的甚至误以为体质监测就是体检，认为只要自己不生病就是



与台州骨伤医院合作体医结合揭牌仪式。



市民在进行体质测试。



国民监测运动处方小屋。

链接

体测中心成立于2003年6月，现位于温岭市体育场路8号（体育场路与万泉西路交会处），占地面积约230平方米，中心拥有11件成人人体质监测仪及6部具有国际先进水平的体质测试设备，并引进了一套国际一流的评价管理软件，总价值超过100万元。

该中心拥有运动人体科学专业、运动训练学专业和营养学专业的优秀人才，并与杭州师范学院、温州医学院等多家外单位建立合作关系，主要致力于人体运动与健康促进的服务与研究，目的在于借助科学的手段帮助温岭市民提高自身的身体素质。中心在2009年12月被省体育局评为省级国民体质监测先进工作站。

国民监测运动处方小屋 正在火热招募志愿者

本报讯（记者朱丹君）今年6月，作为科学健身指导一站式服务平台 国民监测运动处方小屋 开张。它位于温岭市体育场路9号温岭体育场南门转角处。需要参加公益课程的市民请到国民体质监测大厅进行体质监测，获得个人 运动处方后，再到国民监测运动处方小屋，由专业人员（健身教练）开展科学健身指导服务。

国民监测运动处方小屋内配备各类针对性健身器材，分为有氧型和力量型，普通健身房内常见的锻炼腰部、腹部、手臂、腿部的拉力装置皆可在此找到。地面采用胶质材料铺设，确保健身时的安全，并且配备专业的工作人员（社会体育指导员）为市民进行科学健身的指导服务。

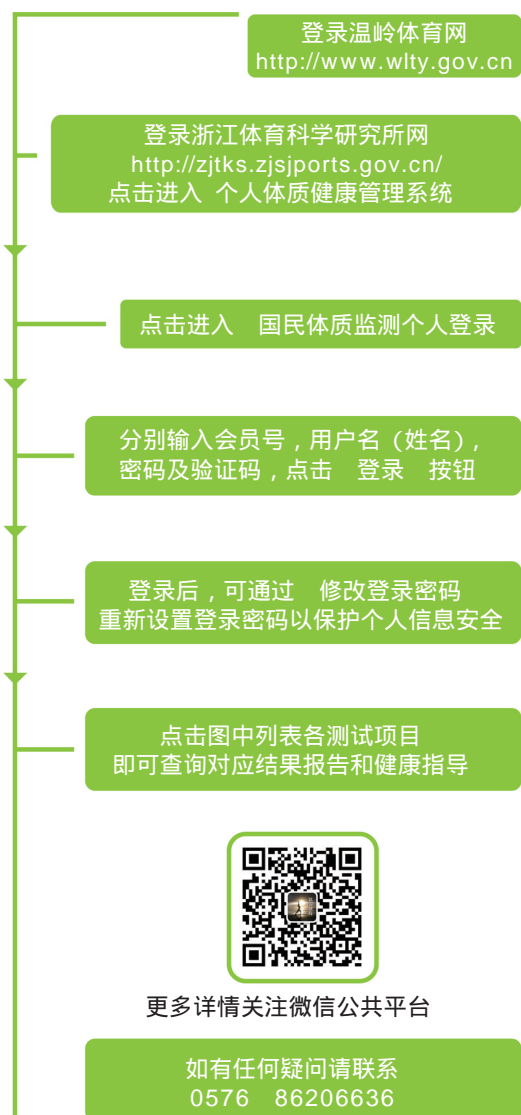
体质测试的项目包含身体形态、身体机能、身体素质、运动风险评估、体适能等。测试完毕后市民可

直接取得体质监测报告、运动处方和膳食处方及科学健身指导建议。记者了解到，运动处方小屋公益健身指导课开放时间为：周一至周六：上午9:00-11:30；下午2:30-5:00；国家法定节假日除外。

另外，从即日起，市体育局公开招聘社会体育指导员（健身教练）志愿者。根据 运动处方，在国民监测运动处方小屋内开展科学健身指导服务。服务时间为周一至周五，上午9:00-11:30；下午2:30-5:00。

希望这些志愿者是体育专业或运动康复专业的，并乐于助人、爱岗敬业、善于沟通。江主任表示，这些社会体育指导员（健身教练）志愿者，后期将由市国民体质监测与体育科研中心提供科学健身指导服务培训课程。市民可拨打0576-86206617或676732（政府网）进行报名。

网上登录查 国民体质测试结果流程图



更多详情关注微信公共平台

与台州骨伤医院合作 设立运动健身与健康促进指导站

本报讯（记者朱丹君）为更好地服务市民，市体测中心与国内多家知名单位建立合作关系，为科学服务提供技术支撑。从6月25日起，市体育局与台州骨伤医院共同合作建立的市运动健身与健康促进指导站（以下简称指导站）正式对外服务。

指导站位于该院门诊四楼，每周一至周五的上午时间开放。指导站与治未病科合作，建立14项体质监测项目，通过现代科学技术进行科学指导，促进锻炼，改善体质健康。市民可关注该院微信公众号，点击自助服务中的预约挂号，选择 体质监测科 预约。也可通过电话或现场预约等方式，每日限定30人。14项监测费用全部免费，监测年龄为20-69岁

岁。该院运动医学科主任郭翱表示，体质监测可以加强锻炼的计划性、针对性。每周一、五上午，台州骨伤医院运动医学科安排专业医生坐诊，监测者拿到 测试结果报告和健康指导报告 后，可以请医生给予指导，从而达到防治伤病、保障健康、增强体质的目的。

据介绍，指导站将依托该院运动医学的优势资源，借助运动处方门诊和专业的体质测试设备，把体育科学的理念与现代医学理念、运动处方与医学治疗、测试技术方法三者相融合，为人民群众提供运动康复咨询服务，以及发挥科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用，打造 体医结合 健康管理新模式，推动全民健身与全民健康深度融合。